Araştırma Makalesi

Mersin Univ Saglık Bilim Derg 2021;14(3):393-405

doi: 10.26559/mersinsbd.790405

İlçede öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları

Keziban Taşçene[1], Deniz Koçoğlu Tanyer[2]

[1]Antalya Kumluca Devlet Hastanesi

[2]Selçuk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği ABD

ÖZ

Amaç: Bu araştırma, ilçede öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve öğrencilerin sosyoekonomik özelliklerine göre beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla yapılmıştır. **Yöntem:** Tanımlayıcı türdedir. Araştırmanın çalışma grubunu toplam 425 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin elde edilmesinde sosyodemografik özelliklerin değerlendirildiği, aile refah ölçeğinin yer aldığı ve beslenme alışkanlıklarının incelendiği üç kısımdan oluşan bir anket formu kullanılmıştır. Veriler sayı, yüzde, ortalama olarak özetlenmiş ve ki kare analizinden yararlanılmıştır. Çalışma için etik izinler alınmıştır. **Bulgular:** Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 12.44±1.26 yıl olup; %50.3'ü erkektir. Her üç ana öğünü atlamadan düzenli olarak tüketen öğrencilerin oranı %63.8 olup, her üç öğünde de dengeli beslenen öğrencilerin oranının %30.3 olduğu bulunmuştur. Okulda geçen saatlerde sıklıkla tost hamburger/ sandviç ve şekerli gıdalar tüketilmektedir. Öğrencilerin öğün atlama ve dengeli beslenme durumunun sosyodemografik /ekonomik duruma göre farklılık göstermediği, sadece baba eğitimi ortaokul ve üzerinde olan öğrencilerin dengeli beslenme oranının (%35.1), baba eğitimi ilkokul ve altı olan öğrencilere göre (%26.7) daha yüksek olduğu bulunmuştur. **Sonuç:** Öğrencilerin dengeli beslenme yönünden izlenmesi ve dengeli beslenme için gerekli olanakların sağlanmasının önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, beslenme, beslenme alışkanlıkları, öğrenci, sosyoekonomik durum, ilçe

Yazının geliş tarihi: 04.09.2020 **Yazının kabul tarihi:** 27.08.2021

Sorumlu Yazar: Deniz Kocoglu Tanyer, Selçuk Üniversitesi, Aladdin Keykubat Yerleşkesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği ABD, Tel: 0332 2230788, E-posta: deniizkocoglu@gmail.com

Not: Bu makale 23-26 Nisan 2018 tarihleri arasında Ankara 'da gerçekleştirilen 1. Uluslararası 2. Ulusal Halk Sağlığı Hemşireliği Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Nutritional habits of secondary school students living in district area

Abstract

Aim: The study aimed to determine the nutritional habits of secondary school students living in the district area and evaluate the relationship between their socio-economic characteristics and nutritional habits. **Methods***:* The study type was descriptive. The sample group of the study consisted of 425 students. A questionnaire form consisting of three parts, which assess sociodemographic characteristics, family welfare scale and nutritional habits was used to collect data. Data were summarized as number, percentage, and average and chi-square analysis was used for comparisons. Ethical permission was obtained for the study. **Results:** The mean age of the students was 12.44±1.26; 50.3% were male. The proportion of students who regularly performed all three main meals without skipping was 63.8%, and it was found that the proportion of students who had balanced nutrition in all three meals was 30.3%. During school hours, students have often eaten toasts-hamburgers / sandwiches and sugary foods. When the relationship between the students' skipping and balanced nutritional status and the sociodemographic/economic characteristics were evaluated, it was found that the skipping and balanced nutritional status did not differ according to the socio-economic status. It was found that the balanced nutrition rate of students with only father education in secondary school and above (35.1%) was higher than the students with father education in primary school and below (26.7%). **Conclusion:** It was concluded that it is important to monitor the students, especially in terms of balanced nutrition, and provide students with the necessary facilities for balanced nutrition.

Keywords*:* Adolescent, nutrition, nutrition habits, student, socioeconomic status, district

Giriş

Sağlıklı ve üretken bireyler, bir toplumun başlıca güvencesi olarak kabul edilmektedir[1] ve ülkelerin ekonomik ve sosyal refahının bir gün genç nüfusuna bağlı olacağı varsayılmaktadır.[2] Bu nedenle sağlığı koruma ve geliştirmeye yönelik uygulamalar sağlık hizmetlerinin vazgeçilmez bir bileşenidir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde; bireylerin egzersiz alışkanlığı, beslenme, stresle baş etme düzeyi, ruh sağlığı, bağışıklama ve riskli davranışlardan korunma gibi birçok sağlık davranışlarının optimal düzeyde olması amaçlanmaktadır.[3] Adölesan sağlığında, bu davranışlardan ruh sağlığı, riskli davranışlardan korunma, yeterli - dengeli beslenme ve fiziksel aktivite dönemin kendine özgü özelliklerinden dolayı biraz daha ön plana çıkmaktadır. Adölesan dönem, beslenme sorunları ve özellikle kızlar için azalmış fiziksel aktivite ile karakterizedir.[4]

Yaş, cinsiyet ve fiziksel aktivite gibi özelliklere göre bireyler için besin gruplarının günlük porsiyon miktarları değişmektedir. Adölesan dönem, büyüme ve gelişmenin hızlandığı bir dönem olması nedeni ile alınan enerjinin, %10-15'i iyi kaliteli protein, %30-35'i yağ ve %50-60'i karbonhidratlardan oluşmalı[5] ve bu beslenme şeklinin demir, iyot, B vitaminleri, kalsiyum, D vitamini, A vitamini gibi mineral ve vitaminler ile desteklenmesi gerektiği bilinmektedir.[6] Adölesan beslenmesiyle ilgili kılavuzları inceleyen bir derlemede, bu kılavuzların adölesanları hedefleyen genel, güçlü ve kapsamlı kurallar bakımından eksik olduğunu ortaya koyulmuştur. Aynı derlemede sağlık uzmanları, araştırmacılar ve politika yapıcıların adölesan dönem beslenmeleri üzerine bir araya gelerek güçlü kanıt ve en iyi uygulamaları ortaya çıkarmaları gerektiği tavsiye edilmiştir.[2]

Adölesanların beslenme alışkanlıkları özellikle kahvaltı ve daha az sıklıkla öğle yemeğini atlama eğilimi ile karakterizedir. Ev dışında yemek yeme, aperatifler, özellikle tatlılar tüketmek; fast food restoranlarında yemek, kızarmış yiyecekler ve alkolsüz içecekler tüketmekte beslenme tarzlarının içeriğini oluşturmaktadır.[7] Yapılan bazı çalışmalarda da bu beslenme tarzının dünyadaki adölesanlar arasında yaygın olduğunu gösterilmiştir.[8–10] Adölesan döneminde beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının başında obezite, aşırı zayıflık ve bodurluk gibi sorunlar; demir, B_{12} vitamini ve çinko eksikliği gibi mikro besin ögelerinin eksikliği sorunları ve anoreksiya nervoza, bulimiya nevroza gibi psikolojik yönleri olan sorunlar akla gelmektedir.[5]

Adölesanların sağlıksız beslenme nedenlerinin de çalışmalarda ele alındığı görülmektedir. Bu yaş döneminde arkadaş etkisi ebeveyn kurallarının yerini almaktadır ve bu yeni ilişki biçimi hem ev dışında yemeye hem de besin tercihlerinin olumsuz yönde değişmesine neden olmaktadır.[7] Diğer bir neden de adölesanların beden imajıyla olan ilgileridir. Beden imajı algısı nedeniyle çoğu adölesan kendi planladıkları kısıtlayıcı ve dengesiz diyetleri uygulamaktadır.[7,11] Bunun yanı sıra adölesanlar kusma, zayıflama ilaçları, laksatif ya da diüretik kullanma, yağ ve şeker tüketimini çok azaltma, aşırı egzersiz yapma, öğün atlama, aç kalma ve sigaraya başlama gibi zayıflamaya yönelik çeşitli uygulamalara başvururlar.[11] Bu tespitlerin yanı sıra sağlıksız beslenme için bireysel düzeyde risk faktörleri de literatürde tanımlanmaktadır. Bu risk faktörleri kız öğrenci olma,[1,12] yetersiz fiziksel aktiviteye sahip olma,[13] yüksek (obezite için) ya da düşük (bodurluk, zayıflık için) ekonomik düzey,[13,14] anne eğitim düzeyinin düşük olması ve adölesanların beslenme ile ilgili bilgi eksikliklerinin olmasıdır.[12,15] Rutin okul sağlığı ziyaretleri, kadın okuryazarlığının geliştirilmesi, diyet değişiklikleri, sağlık ve beden eğitimi verilmesi adölesan okul çocuklarında yetersiz beslenmeyi önlemek için temel önlemler kabul edilmektedir.[10] Adölesanların beslenme durumu ve alışkanlıkları ile ilgili yapılan çalışmalar çoğunlukla kentsel bölgeye odaklıdır. Kırsal alanda yapılan çalışmalarda kırsal alana özgü nedenlerden dolayı bu bölgelerde de beslenme sorunlarının yaygınlığına dikkat çekmektedir. [14] Türkiye'de protein-enerji yetersizliği (%17.4) ve bodurluk (%6.7) oranlarının kırsalda daha yüksek olduğu bilinmektedir.[1] Ancak ilçeler ya da yarı kentsel alan olarak tanımlanan alanlara ilişkin önemli bir bilgi eksikliği bulunmaktadır.[10] Ülkelerin, özellikle adölesanlar için beslenme müdahaleleri tasarlamalarının zorunlu [6] olduğu gerçeği göz önünde bulundurularak ilçede yaşayanlar öğrenciler içinde beslenme alışkanlıklarının tanımlanması gerekmektedir.

Bu araştırmada da ilçede yaşayan ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve bu özellikler ile sosyoekonomik değişkenlerin ilişkisini değerlendirmek amaçlanmıştır.

Araştırma Soruları

1.Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları nasıldır?

2.Öğrencilerin öğün atlama ve dengeli beslenme durumları sosyoekonomik değişkenlere göre değişmekte midir?

Yöntem

Bu araştırma, ilçede öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve bazı sosyoekonomik özelliklere göre beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla tanımlayıcı olarak planlanmıştır. Araştırma, Antalya ile Kumluca ilçesinde yapılmıştır. İlçenin nüfusu 2013 Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 66 159 kişidir. İlçede 19 devlet ve bir tane özel okul olmak üzere 20 tane ortaokul bulunmaktadır. Bu okullar tam gün eğitim vermektedir. Araştırma, bu ilçede bulunan ve kura ile belirlenen iki okulda yapılmıştır. Araştırmanın evreni Kumluca ilçesindeki 5., 6., 7. ve 8. sınıfa giden 4299 öğrenciden oluşmaktadır. Adölesan dönemde

yüksek riskli beslenme sorunu olan öğrencilerin oranı %19.5 olarak belirlenmiştir [16]. Bu orana 0,05 kadarlık mutlak yüzde puanı içinde %99 güvenle ulaşabilmek için gerekli örneklem büyüklüğü Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından hazırlanan örneklem tablolarında 425 olarak önerilmiştir.[17] Kura ile belirlenen iki okuldaki 740 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Çalışmada toplam 18 kaynaştırma öğrencisi kapsam dışı bırakılmıştır. Okullara veri toplama için tekrarlı gidilmemiş ve bu nedenle veri toplama zamanı okulda bulunmayan öğrenciler ile çalışma için onam alınamayan öğrenciler çalışma grubunda yer almamıştır. Sonuç olarak iki okuldan 475 öğrenci çalışmaya alınmıştır.

Araştırma verileri sosyodemografik özelliklerin değerlendirildiği, aile refah ölçeğinin yer aldığı ve beslenme alışkanlıklarının incelendiği üç kısımdan oluşan bir anket formu ile toplanmıştır. Anket formu okullarda araştırmacı denetiminde öğrencilerin öz bildirimine dayalı elde edilmiştir.

Sosyodemografik bilgi formu: Bu kısımda sosyodemografik özellikleri değerlendirmeye yönelik 18 soru bulunmaktadır. Sosyodemografik ve ekonomik özellikler ile ilgili sorular; cinsiyet, yaş, anne-baba çalışma durumu/eğitim durumu, ailedeki birey sayısı, çocuk sayısı, algılanan ekonomik durum, günlük ortalama TV izleme süresi/bilgisayar kullanım süresi/uyuma süresi ve cep telefonu kullanım ve süresi ile ilgilidir.

Aile Refahı Ölçeği (ARO): Bu ölçek DSÖ Okul Yaşındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı Araştırmasında adölesanların sosyoekonomik düzeyini belirlemek için kullanılmıştır. ARO dört sorudan oluşmaktadır. Ailedeki taşıt sayısı, çocuğa ait oda, ailenin yıl içindeki tatil sayısı ve bilgisayar sayısı sorularına verilen yanıtlara göre hesaplanır ve 0-3 skoru düşük, 4-5 skoru orta ve: 6-7 skoru ise yüksek refah düzeyi olarak değerlendirilir. [18,19]

Beslenme alışkanlığı ile ilgili anket formu: Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde Arslan ve ark. (1994) tarafından geliştirilen "Beslenme alışkanlığı ile ilgili anket formu kullanılmıştır. Anket formunda yer alan bilgiler; günde kaç öğün yemek yendiği, öğün atlama davranışı ve sıklığı, öğün atlama nedeni, üzüntülü ve sevinçli olmanın yemek yemeyi nasıl etkilediği, yemek yeme hızı, öğün aralarında atıştırma durumu, ne tür besinlerin atıştırıldığı ve miktarı, öğün içerikleri, okulda tüketilen besinler, fast food restoranlarına gitme sıklığı, harçlık miktarı ve harçlığını nasıl harcadığı ile ilgilidir. [18,20,21] Anket formu değerlendirilerek öğrenciler öğün atlama davranışları ve dengeli beslenme durumlarına göre sınıflandırılma yapılmıştır. Öğrencilerin üç öğün içerikleri, beslenme grupları ve porsiyon miktarı açısından incelenerek, Beslenme ve Diyetetik alanında iki uzmanın (öğretim üyesi) katkılarıyla her bir öğrenci dengeli beslenme yönünden kategorize edilmiştir.

Çalışmaya başlamadan önce yaş gruplarını içeren on öğrenci ile ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonucunda ankette bulunan yazım hataları düzeltilmiş olup başka bir değişiklik yapılmamıştır.

Çalışmanın bağımsız değişkenleri: cinsiyet, yaş, anne-baba çalışma durumu / eğitim durumu, ailedeki birey sayısı, çocuk sayısı, ekonomik durumun nasıl değerlendirildiği, anne-baba yaşı, günlük ortalama TV izleme süresi, günlük ortalama bilgisayar kullanım süresi, uyuma süresi, cep telefonu kullanım süresi ve Aile Refah Ölçeği puanıdır. Bağımlı değişken ise öğün atlama davranışları ve dengeli beslenme durumlarıdır. Tanımlayıcı değişkenler, öğünlere özgü öğün atlama davranışı, üzüntülü ve sevinçli olmanın yemek yemeyi nasıl etkilediği, yemek yeme hızı, öğün aralarında atıştırma durumu, ne tür besinlerin atıştırıldığı ve miktarı, öğün içerikleri, okulda tüketilen besinler, fast food restoranlarına gitme sıklığıdır.

Verilerin istatistiksel analizi için SSPS 16.0 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama ve ki-kare analizinden yararlanılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce, Antalya Kumluca Milli Eğitim Müdürlüğü'nden ve Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (2014/82 sayılı kararı ile) araştırmanın uygulanması için onay alınmıştır. Anket formları doldurulmadan birkaç gün öncesinde öğrencilere ve ailelerine bilgilendirilmiş onam formu gönderilerek yazılı onamları alınmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 12.44±1.26 olup; %50.3'ü erkek ve %29.5'i sekizinci sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin anne yaş ortalaması 36.99±5.52 yıl ve baba yaş ortalaması ise 41.24±5.63 yıldır. Öğrencilerin %66.1'inin annesi, %55.8'inin babası ilkokul mezunudur ve babaların büyük bir çoğunluğu çalışırken (%96.2) annelerin çalışma oranı %59.2'dir. Öğrencilerin %45.9'unun ailesinde birey sayısı dört iken, %49.1'i iki çocuklu bir ailede yaşamakta ve %47.2'i birinci çocuk olarak dünyaya gelmiştir. Öğrencilerin %93.9'unun evinde televizyon bulunurken, %61.3'ü bilgisayar, %34.3'ü cep telefonuna sahibidir. Öğrencilerin günlük televizyon izleme süreleri ortalama 122.92±78.78 dk. olup; bilgisayar kullanımı içinse ortalama 43.33±58.69 dk harcamakta ve cep telefonu kullanma süreleri ise ortalama 80.21±68.26 dakikadır. Öğrencilerin %59.4'ü ekonomik durumunu iyi algılarken; %49.9'unun Aile Refahı Ölçeğine göre ekonomik durumunu düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin %99.2'si ailelerinden haftalık harçlık almakta ve harçlık miktarı ortalama 2.93±1.76 TL'dir.

Öğrencilerin %69,9'u düzenli olarak sabah kahvaltısı yaparken, %77.3'ü öğle yemeğini ve %80.4'ü akşam yemeğini düzenli tüketmektedir. Öğrencilerin ana ve ara öğün ortalaması 3.18±0.51 olarak belirlenmiştir. Öğün atlama alışkanlıkları değerlendirildiğinde de her gün en az bir öğünü atlayanların oranının oldukça düşük (%1.4) olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Öğrencilerin öğünlere göre düzenli beslenme alışkanlıklarının dağılımı(n=475)

Öğün atlama durumu	Sabah kahvaltısı		Öğle yemeği		Akşam yemeği	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Her gün	4	0.8	1	0.2	2	0.4
Haftada 3-5 kere	25	5.3	17	3.6	10	2.1
Haftada 1-2 kere	48	10.1	25	5.3	19	4.0
15 günde bir	18	3.8	22	4.6	15	3.2
Daha seyrek	48	10.1	43	9.1	47	9.9
Toplam	143	30.1	108	22.7	93	19.6
Öğün atlamayanlar	332	69.9	367	77.3	382	80.4
Toplam	475	100	475	100	475	100

Her üç ana öğünü atlamadan düzenli olarak yapan öğrencilerin oranı ise %63.8'dir. Öğrencilerin öğün atlama nedenleri değerlendirildiğinde "canı istememe'' (%59.9), "okula geç kalma" (%14.5) ve "zayıflama isteği" (%8.1) nedenleri ön plana çıkmaktadır. Öğrenciler yemek yeme hızlarını %65.9 orta olarak tanımlarken; % 40.4'ü öğle yemeğini evde, %36.4'sı ise okul kantininde yemektedir. Öğrencilerin %45.7'i sıkıntılı-üzüntülü olduğu zaman daha az yemek yediğini ve %57.1'i ise sevinçli-üzüntülü olduğunda yemek yeme alışkanlığının değişmediğini belirtmiştir. Öğrencilerin fast-food restorana gitmeme oranı %58.5 iken; %23.6'sı haftada 2-3 kez fast food tüketmektedir (Tablo 2).

Tablo 2. Öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının incelenmesi (n=475)

Düzenli üç öğün yemek yeme durumu	Sayı (n=475)	Yüzde
Evet	303	63.8
Hayır	172	36.2
Ara öğün tüketme durumu		
Evet	409	86.1
Hayır	66	13.9
Ara-ana öğün ortalaması	3.18±0.51	
Öğün atlama nedenleri		
Canım istemediği için	103	59.9
Derse geç kalmamak için	25	14.5
Zayıflamak için	14	8.1
Gerek duymadığım için	13	7.6
Unuttuğum için	10	5.8
Hazırlanmadığı için	6	3.5
Yemek yeme hızları		
Hızlı	39	8.2
Orta hızda	313	65.9
Yavaş	123	25.9
Öğle yemeğini yeme yeri		
Ev	192	40.4
Okul kantini	173	36.4
Lokanta- restoran	19	4.0
Dışarıda	11	2.3
Diğer	80	16.8
Duygu durumuna göre yemek yeme durumları		
Sıkıntılı – üzüntülü olduğunda		
Hiç yemek yemem	50	10.3
Her zamankinden az yemek yerim	217	45.7
Her zamankinden çok ve sık yerim	31	6.5
Bir değişiklik olmaz	177	37.3
Sevinçli heyecanlı olduğunda		
Hiç yemek yemem	12	2.5
Her zamankinden az yemek yerim	81	17.1
Her zamankinden çok ve sık yerim	111	23.4
Bir değişiklik olmaz	271	57.1
Fast-food restoranlara gitme sıklığı		
Gitmeyen	278	58.5
Her gün	13	2.7
Haftada 2-3 kez	112	23.6
Diğer	72	15.2
Toplam	475	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin sabah kahvaltısında çoğunlukla çay (%75.2), zeytin (%75.4), bal-reçel-pekmez (%68.8), peynir (%86.7), yumurta (%74.1) ve simit-ekmek (%78.7) tükettikleri bulunmuştur. Öğle yemeğinde ise en çok tüketilen gıdalar çorba, pilav, makarna (%70.9), salata (%56.2) ve ekmek (%74.1)'tir. Okul saatlerinde ise tost hamburger/ sandviç vb. gıdalar (%26.9) ile şekerli gıdalar (%25.6) daha fazla tüketilmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin en sık tükettiği gıdaların dağılımı (n=475).

Sabah kahvaltısında tüketilen gıdalar	Sayı	%
Çay	357	75.2
Süt	81	17.1
Yağ	159	33.5
Zeytin	358	75.4
Bal-reçel- pekmez	327	68.8
Tost- sandviç	76	16.0
Meyve-sebze, meyve suyu	88	18.5
Peynir	412	86.7
Yumurta	352	74.1
Simit-ekmek	374	78.7
Diğer	16	3.4
Öğle yemeğinde en çok tüketilen gıdalar		
Çorba, pilav, makarna	337	70.9
Etsiz sebze	79	16.6
Etli sebze	74	15.6
Et	136	28.6
Salata	267	56.2
Ekmek	352	74.1
Hamur tatlısı	13	2.7
Sütlü tatlı	18	3.8
Süt. yoğurt	196	41.3
Tost, sandviç	198	41.7
Meyve	152	32.0
Okul saatlerinde tüketilen gıdalar		
Tost hamburger/ sandviç vb.	180	26.94
Şekerli yiyecek ve içecekler	171	25.59
Süt/ayran/yoğurt	113	16.91
Çay/kahve	5	0.74
Meyve/sebze/salata	19	2.84
Kuruyemiş	14	2.09
Yağlı yiyecekler (cips.kraker v.b.)	112	16.76

Öğrencilerin dengeli beslenme durumu değerlendirildiğinde %80.0'nin sabah kahvaltısında, %37.1'inin öğle yemeğinde, %74.1'inin akşam yemeğinde dengeli beslendiği, ayrıca her üç öğünde de dengeli beslenen öğrencilerin oranının %30.3 olduğu görülmektedir (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin öğünlere göre dengeli beslenme durumu (n=475).

Sabah kahvaltısı	Sayı	(%)
Dengeli beslenenler	380	(80.0)
Dengesiz beslenenler	95	(20.0)
Öğle yemeği		
Dengeli beslenenler	176	(37.1)
Dengesiz beslenenler	299	(62.9)
Akşam yemeği		
Dengeli beslenenler	352	(74.1)
Dengesiz beslenenler	123	(25.9)
Üç öğünde beslenme durumuna göre		
Dengeli beslenenler	144	(30.3)
Dengesiz beslenenler	331	(69.7)

Öğrencilerin öğün atlama davranışının ve her üç öğünde de dengeli beslenme durumunun yaş, cinsiyet, ailedeki birey sayısı, çocuk sayısı, çocuk sırası, aile şekli, anne eğitim ve çalışma durumları, bilgisayar- cep telefonuna sahip olma, algılanan ekonomik durum ve aile refah ölçeğine göre belirlenen ekonomik durum değişkenlerine göre farklılaşmadığı, bu durumların ilgili gruplarda benzer oranda görüldüğü belirlenmiştir ($p>0.05$). Sadece baba eğitimi ortaokul ve üzerinde olan öğrencilerin dengeli beslenme oranının (%35.1), baba eğitimi ilkokul ve altı olan öğrencilere göre (%26.7) daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$); ancak baba eğitimine göre öğün atlama davranış oranları benzerdir ($p>0.05$) (Tablo 5).

Tartışma

Bu araştırmada bir ilçede öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, beslenme içerikleri, öğün atlama ve dengeli beslenme özellikleri detaylı incelenmiştir.

Okul çağındaki çocuklarda karşılaşılan temel beslenme problemlerinden birisi öğün atlama durumudur. Çalışmada öğrencilerin %69.9'unun düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptığı, %77.3'ünün öğle yemeğini ve %80.4'ünün akşam yemeğini düzenli tükettiği belirlenmiştir. Her üç ana öğünü atlamadan düzenli olarak tüketen öğrencilerin oranı ise %63.8'dir. Öğrencilerin sabah kahvaltısını düzenli yapma oranı diğer öğünlere göre düşüktür. Öğrencilerde düzenli kahvaltı yapmanın BKİ normal sınırlar içinde tutulması, bilişsel işlev, ruhsal iyilik durumu, akademik başarı ve kan glikoz değerinin dengelenmesi arasında ilişki literatürde tanımlanmıştır. 22,23 Özdoğan ve Altuhul (2012) kentsel alanda ve benzer yaş grubu ile yaptıkları çalışmalarında öğrencilerin %51.2'si her gün sabah kahvaltısı yaptığı belirlendi.24 Ayrıca, kırsal alanda yaşayan çocukların sabah kahvaltısını, kentsel alanda yaşayan çocuklardan daha fazla yaptıkları bilinmektedir.1 Yurt dışında yapılan çalışmalarda ise sabah kahvaltısı yapma oranı %80-92 arasındadır. 9,22 Bu veriler bir arada değerlendirildiğinde ilçede yaşayan öğrencilerin sabah kahvaltısı yapma oranları kentsel alanda yaşayan akranlarına göre biraz daha yüksek olmasına rağmen, yurt dışı akranlarına göre oldukça düşüktür. Öğrencilerin sabah kahvaltısını yapması için, okul saati düzenlemeleri, aile eğitimleri ya da okulda kahvaltı uygulamaları gibi girişimlerin hayata geçirilmesi önemli görülmektedir. Öğrencilerin diğer öğünlere devam oranın daha yüksek olduğu görülmektedir, ancak bu oranlar yeterli olarak değerlendirilmemelidir.

Tablo5. Öğrencilerin öğün atlama ve her üç öğünde de dengeli beslenme durumunun sosyoekonomik özelliklere göre dağılımı

Özellikler	Öğün Atlama Davranışı		Ki-Kare ve p değeri	Dengeli Beslenme Durumu		Ki-Kare ve
Yaş	Evet (%)	Hayır		Evet (%)	Hayır	p değeri
10-11	48 (34.3)	92 (65.7)	$\chi^2 = 4.747$	51(36.4)	89(63.6)	$\chi^2 = 4.286$
12	38 (36.9)	65 (63.1)	p= 0.191	32(31.1)	71(68.9)	0.232
13	28 (29.2)	68 (70.8)		25(26.0)	71(74.0)	
14-15	58 (42.6)	78 (57.4)		36(26.5)	100(73.5)	
Cinsiyet						
Kız	93 (39.4)	143 (60.6)	$\chi^2 = 2.074$	70 (29.7)	166(70.3)	$\chi^2 = 0.095$
Erkek	79 (33.1)	160 (66.9)	p= 0.150	74(31.0)	165(69.0)	0.758
Ailedeki birey sayısı						
2-4 kişi	86 (33.2)	173 (66.8)	$\chi^2 = 2.228$	72(27.8)	187(72.2)	$\chi^2 = 1.707$
5 ve üzeri	86 (39.8)	130 (60.2)	p= 0.136	72(33.3)	144(66.7)	0.191
Ailedeki çocuk sayısı						
1-2	91 (33.5)	181 (66.5)	$\chi^2 = 2.091$	77(28.3)	195(71.7)	$\chi^2 = 1.214$
3 ve üzeri	81 (39.9)	122 (60.1)	p= 0.148	67(33.0)	136(67.0)	0.271
Çocuk sırası						
İlk çocuk	72 (32.1)	152 (67.9)	$\chi^2 = 3.037$	70(31.3)	154(68.8)	$\chi^2 = 0.175$
2 ve daha üzeri	100 (39.8)	151 (60.2)	p= 0.081	74(29.5)	177(70.5)	0.676
Aile şekli						
Çekirdek	146 (35.4)	266 64.6%	$\chi^2 = 0.805$	124(30.1)	288(69.9)	$\chi^2 = 0.070$
Geniş	26 (41.3)	37 58.7%	p= 0.370	20(31.7)	43(68.3)	0.791
Anne Öğrenim durumu						
İlkokul ve altı	124 (36.5)	216 (63.5)	$\chi^2 = 0.035$	99(29.1)	241(70.9)	$\chi^2 = 0.813$
Ortaokul ve üstü	48 (35.6)	87 (64.4)	p= 0.852	45(33.3)	90(66.7)	0.367
Baba öğrenim durumu						
İlkokul ve altı	101 (37.4)	169 (62.6)	$\chi^2 = 0.388$	72(26.7)	198(73.3)	$\chi^2 = 3.943$
Ortaokul ve üstü	71 (34.6)	134 (65.4)	p= 0.533	72(35.1)	133(64.9)	0.047
Anne çalışma durumu						
Evet	103 (36.7)	178 (63.3)	$\chi^2 = 0.059$	62(32.0)	132(68.0)	$\chi^2 = 0.419$
Hayır	69 (35.6)	125 (64.4)	p= 0.808	82(29.2)	199(70.8)	0.517
Bilgisayara sahip olma						
Evet	80(36.7)	138(63.3)	$\chi^2 = 0.041$	61(28.0)	157(72.0)	$\chi^2 = 1.039$
Hayır	92(35.8)	165(64.2)	p= 0.839	83(32.3)	174(67.7)	0.308
Cep telefonuna sahip olma						
Evet	108(34.6)	204(65.4)	$\chi^2 = 1.002$	96(30.8)	216(69.2)	$\chi^2 = 0.088$
Hayır	64(39.3)	99(60.7)	p= 0.317	48(29.4)	115(70.6)	0.766
Algılanan ekonomik durum						
İyi	55(34.0)	107(66.0)	$\chi^2 = 0.544$	51(31.5)	111(68.5)	$\chi^2 = 0.158$
Orta-kötü	117(37.4)	196(62.6)	p= 0.461	93(29.7)	220(70.3)	0.691
Aile Refahı Ölçeği						
İyi	90(36.7)	155(63.3)	$\chi^2 = 0.030$	71(29.0)	174(71.0)	$\chi^2 = 0.515$
Orta-kötü	82(36.0)	146(64.0)	p= 0.862	73(32.0)	155(68.0)	0.473

Literatürde öğle ve akşam yemeklerini atlama oranlarının daha düşük olduğunu belirtmektedir.[22] Öğrencilerin önemli bir kısmının ara öğün tükettiği görülmektedir. Yapılan bir sistematik incelemede de adölesanların atıştırma alışkanlığının fazla olduğu ve bunun yanı sıra sağlıksız ürünlerle atıştırmanın yaygın bir davranış olduğu görülmektedir.[25] Çalışmada öğrencilerin çoğunlukla öğün atlama nedenleri "istememe" "ders saatleri" ve "zayıflama" olarak tanımlanmaktadır. Literatürde de bu nedenler iştahsızlık ve zaman darlığı[26], canının istememesi[27] ve zayıflama isteğidir.[7,11] Öğrencilerin ders saatlerinin sabah kahvaltı yapmalarına olanak sağlanacak şekilde planlanması ve adölesanların beden imajı ile ilgili sorunlarının erken dönemde tespit edilerek koruyucu önlemlerin alınması öğün atlama nedenlerini kontrol altına almada uygulanabilir stratejilerdir. Bu çalışmada öğrencilerin duygu durumuna göre yeme davranışlarında önemli bir değişiklik olduğu görülmektedir. Sıkıntılı-üzüntülü anlarında daha az yeme; sevinçli–heyecanlı olduklarında daha fazla yeme eğilimde oldukları görülmektedir. Metinoğlu ve ark (2012) yaptığı araştırmaya göre de besin tüketiminin üzüntü durumunda azaldığı ve sevinç durumunda arttığı tespit edilmiştir.[28] Duygusal dalgalanmaların dürtüsel duygusal yeme davranışına yol açma riski adölesan dönemde yaygındır ve beraberinde obezite, anoreksiya gibi farklı sorunları getirmektedir.[29] Bu nedenle adölesanlara duygusal stresleri ile etkili başetme yöntemlerini öğretilmesi ve geliştirilmesi önemlidir.

Çalışmada öğrenciler öğle yemeği için ev ya da okul kantinini kullanmaktadır. Bu bulgu öğrenciler için geliştirilen beslenme müdahalelerinin hem ev hem de okula yönelik olarak kapsamlı planlanmasını göstermektedir. Çalışmada fast food restoranlarına gitmeyen öğrencilerin oranı %58.5 iken, hergün fast food tüketen öğrenci oranı %2.7'dir. Bu alanda yapılan sistematik inceleme ve meta analizler adölesanların fast food tüketme oranının çok yüksek olduğunu; bu durumun obezite ile yakından ilişkili olduğu ve fast food tüketiminde arkadaş ve sosyal medyanın önemli rolü olduğu yönünde çıkarımlar içermektedir.[30–32] Bu çalışmada fast food oranının düşük kalması ilçenin olanakları ve ailelerin sosyoekonomik koşullarıyla ilgili olabilir.

Öğrencilerin dengeli beslenme durumunun değerlendirilmesi için ana ve ara öğünlerde en çok tükettikleri yiyecekler soruldu. Sabah kahvaltısında öğrencilerin yumurta, peynir gibi besin değeri yüksek yiyecekleri daha çok tercih ettiği; öğle ve akşam öğünlerinde ise besin değeri açısından fakir gıdaların tüketiminde artış olduğu görülmektedir. Özellikle okul ortamında meyve/sebze ve kuruyemiş tüketiminin çok düşük olduğu; tost/hamburger/cips gibi ürünlerin ise daha çok tüketildiği görülmektedir. Sabah kahvaltısında öğrencilerin beslenme özellikleri daha iyi olsa da en çok atlanan öğün olduğu unutulmamalıdır. Öğle ve akşam yemek içerikleri ise adölesanların beslenme eğitimlerinin aileleri kapsayacak şekilde olmasının önemini göstermektedir. Okul kantinlerine ilişkin sağlıklı beslenme yönünden önemli düzenlemeler ve denetlemeler getirilmesi de önemlidir. Öğrencilerin öğünlere göre dengeli beslenme durumları incelendiğinde en yüksek dengeli beslenme oranının sabah kahvaltısında olduğu (%80.0); öğle yemeği/ akşam yemeğinde ise oranın daha düşük (%37.1) olduğu görülmüştür. Üç öğünde de dengeli beslenen öğrencilerin oranı sadece %31'dir. Bu veriler daha önce yapılan yorumları desteklemektedir. Literatürde adölesanların beslenme içeriklerinin bu çalışmada belirlenen içeriklerle benzer olduğu görülmektedir.[33,34] Daha sonraki çalışmalarda ilçe yaşamın özellikleri ve olanakları ile beslenme arasındaki ilişkinin ekolojik modele dayalı olarak incelenmesi bu bulguların daha iyi analizine olanak tanıyacaktır.

Öğrencilerin öğün atlama davranışının ve dengeli beslenme özelliklerinin sosyodemografik özelliklere göre değişmediği görülmektedir. Ancak bazı çalışmalar cinsiyet,

yaş, anne eğitiminin, ailenin ekonomik durumunun önemli değişkenler olduğunu göstermektedir.[1,12–15,18] Bu çalışmada ilişki bulunmamasının temel nedenleri, ilçede yaşayan ailelerin daha homejen olması yani birçok özellik bakımından ortak yaşam deneyimlerine ve koşullarına sahip olması olabilir. Ancak bu bulguyu ilçede yaşayan öğrencilerde olumsuz beslenme özelliğinin sosyodemografik-ekonomik özelliklerden bağımsız genel bir sorun olarak değerlendirmemiz gerektiğini göstermektedir. Çalışmada sadece baba eğitimi ile dengeli beslenme arasında bir ilişki belirlenmiştir. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, baba eğitimin çocuk/adölesan sağlığı üzerine etkisi olduğunu gösteren çalışmalar dikkat çekmektedir. [35,36]

Sonuç ve öneriler

Çalışmada öğrencilerin %63.8'i düzenli üç öğün yemek yediği, %86,1'inin ara öğün tükettiği ve üç öğünde de dengeli beslenenlerin oranının %30.3 olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular ve öğrencilerin diğer beslenme özellikleri bir arada değerlendirildiğinde ilçede yaşayan adölesanların beslenme özelliklerinin istenilen düzeyde olmadığı görülmektedir. Literatürle karşılaştırıldığında fast food restoranlarının kullanım oranının ilçede daha düşük olduğu görülmektedir. Sosyodemografik-ekonomik değişkenlerle beslenme alışkanlarının bir ilişkisi gösterilmemiştir ve bu nedenle ilçelerde farklı özelliklerdeki bütün adölesanları kapsayacak beslenme müdahalelerine gereksinim olduğu sonucu çıkarılmıştır. İlçede yaşayan adölesanların beslenme alışkanlıklarının ve davranışlarının olumlu yönde değiştirilmesi için adölesan - aile ve okul işbirliği içinde yapılacak girişimler bu çalışmanın en temel önerisidir. Bu çalışma beslenme sorunlarının sonuçlarına odaklanmamıştır. Bundan dolayı araştırmacılara ilçede yaşayan adölesanların beslenme alışkanlıkları ile BKİ, obezite, anaoreksiya nevroza, bodurluk, anemi gibi beslenme sorunlarının ilişkisini değerlendiren çalışmalar yapması önerilebilir.

Yazar katkısı: Keziban Taşçene literatür taraması, araştırma tasarımı, çalışma verilerinin toplanması, makale yazımı; Deniz Koçoğlu Tanyer çalışmanın planlanması, literatür taraması, makale yazımı, analizler ve süpervizyonluk konusunda katkı sağlamıştır.

Çıkar çatışması*:* Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

Kaynaklar

1. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Milli Eğitim Bakanlığı. *Türkiye'de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin Izlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu*.; 2011. www.istanbulsaglik.gov.tr › halksag › belge › mevzuat › t...%0A
2. Lassi ZS, Mansoor T, Salam RA, Bhutta SZ, Das JK, Bhutta ZA. Review of nutrition guidelines relevant for adolescents in low- and middle-income countries. *Ann N Y Acad Sci*. 2017;1393(1):51-60. doi:10.1111/nyas.13332
3. Scriven A. *Promoting Health: A Practical Guide*. 7th ed. Elsevier; 2018.
4. Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, et al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*. 2016;387(10036):2423-2478. doi:10.1016/S0140-6736(16)00579-1
5. Köseoğlu -Aydenk ZS, Tayfur AÇ. Adölesan Dönemi Beslenme ve Sorunları. *Guncel Pediatri Jcp*. 2017;15(2):50-62.
6. Lassi ZS, Moin A, Das JK, Salam RA, Bhutta ZA. Systematic review on evidence-based adolescent nutrition interventions. *Ann N Y Acad Sci*. 2017;1393(1):34-50. doi:10.1111/nyas.13335
7. Carrasco-Luna J, Gombert M, Carrasco-García A, Codoñer-Franch P. Adolescent

feeding: Nutritional risk factors. *J Child Sci*. 2018;8(1):e99-e105. doi:10.1055/s-0038-1669436

8. Michels N, Vynckier L, Moreno LA, et al. Mediation of psychosocial determinants in the relation between socio-economic status and adolescents' diet quality. *Eur J Nutr*. 2018;57(3):951-963. doi:10.1007/s00394-017-1380-8

9. Savige G, MacFarlane A, Ball K, Anthonuy W, Crawford D. Snacking behaviours of adolescents and their association with skipping meals. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2007;4(36):5868-4-36. doi:10.1186/1479

10. Selvaraj V, Sangareddi S, Velmurugan L, Muniyappan U, Anitha F. Nutritional status of adolescent school children in a semi-urban area based on anthropometry. *Int J Contemp Pediatr*. 2016;3(2):468-472. doi:10.18203/2349-3291.ijcp20161028

11. Dion J, Blackburn ME, Auclair J, et al. Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *Int J Adolesc Youth*. 2015;20(2):151-166. doi:10.1080/02673843.2014.985320

12. Tayhan Kartal F, Arslan Burnaz N, Yaşar B, Sağlam S, Kıymaz M. Adölesanların Beslenme Bilgi Düzeylerinin Beslenme ve Egzersiz Alışkanlıkları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilim Derg*. 2019;14(2):280-295. doi:10.33459/cbubesbd.590620

13. Choudhuri D, Balaram S. Factors Associated with Nutritional Status of Adolescent Schoolchildren in Tripura. *Indian Pediatr*. 2020;57(2):177-178. doi:10.1007/s13312-020-1740-y

14. Nair A, Doibale MK, Kuril BM, Domple VK. Study of nutritional status of adolescent girls in a rural area of a district of Maharashtra. *Int J Community Med Public Heal*. 2017;4(12):4617. doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20175340

15. Yardımcı H, Özfer-Özçelik A. Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri ve Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgisine Etkisi. 2015;43(1):19-26.

16. Demirezen E, Coşansu G. Adolesan Çağı dönemi Beslenme Alışkanlıkları. *Sürekli Tıp Eğitimi Derg*. 2005;14(8):174-178. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/50264800/Adolesan_Cagi_Ogrencilerde_Beslenme_Aliskanliklarinin_Degerlendirilmesi.pdf?response-content-disposition=inline%3B filename%3DAdolesan_Cagi_Ogrencilerde_Beslenme_Alis.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-S

17. Lemeshow S, Hosmer D., Klar J, Lwanga S. *Under the Title Adequacy of Sample Size in Health Studies by World Health Oraganization*. ((tranlated: S.Oğuz Kayaalp), ed.). Hacettepe Taş; 2000.

18. Duman E. İlköğretim 7.- 8. Sınıfların Beslenme Durumları, Antropometrik Ölçümleri İle Akademik Başarılarının İlişkilendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Denizli, Türkiye; Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi; 2012.

19. Currie CE, Elton RA, Todd J, Platt S. Indicators of socioeconomic status for adolescents: The WHO health behaviour in school-aged children survey. *Health Educ Res*. 1997;12(3):385-397. doi:10.1093/her/12.3.385

20. Arslan P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, Güleç E. Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Derg*. 1994;22:195-13.

21. Kaşıkçı S. Edirne İli Merkez İlköğretim Okullarında Okuyan 6., 7.ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. Tekirdağ, Türkiye: Fen Bilimleri Enstitüsü ,Namık Kemal Üniversitesi;. 2010.

22. Mullan B, Wong C, Kothe E, O'Moore K, Pickles K, Sainsbury K. An examination of the demographic predictors of adolescent breakfast consumption, content, and context. *BMC Public Health*. 2014;14(1):1-

9. doi:10.1186/1471-2458-14-264

23. Micha R, Rogers PJ, Nelson M. Glycaemic potency of breakfast predicts cognitive function and mood in adolescent schoolchildren. *Proc Nutr Soc*. 2008;67(OCE8):2020. doi:10.1017/s0029665108000384

24. Özdoğan Y, Altuhul S. İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları. *Ankara Sağlık Bilim Derg*. Published online 2012:141-156. doi:10.1501/asbd_0000000011

25. Avery A, Anderson C, McCullough F. Associations between children's diet quality and watching television during meal or snack consumption: A systematic review. *Matern Child Nutr*. 2017;13(4). doi:10.1111/mcn.12428

26. Türk M, Gürsoy ŞT, Ergin I, et al. Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Derg*. 2007;17(2):81-87.

27. Şanlıer N, Güler A. İlköğretim ikinci kademesinde eğitim gören öğrencilere verilen beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve alışkanlıklarına etkisi. *Beslenme ve Diyet Derg /*. 2005;32(2):31-38.

28. Metinoğlu İ, Pekol S, Metinoğlu Y. Kastamonu'da 10-12 Yaş Grubu Öğrencilerde Obezite Prevalansı ve Etkileyen Faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilim Derg*. 2012;3(2):117-123.

29. Bénard M, Bellisle F, Etilé F, et al. Impulsivity and consideration of future consequences as moderators of the association between emotional eating and body weight status. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2018;15(1):1-11. doi:10.1186/s12966-018-0721-1

30. Campbell ET, Franks AT, Joseph P V. Adolescent obesity in the past decade: A systematic review of genetics and determinants of food choice. *J Am Assoc Nurse Pract*. 2019;31(6):344-351. doi:10.1097/JXX.0000000000000154

31. Chung SJ, Ersig AL, McCarthy AM. The Influence of Peers on Diet and Exercise Among Adolescents: A Systematic Review. *J Pediatr Nurs*. 2017;36:44-56. doi:10.1016/j.pedn.2017.04.010

32. Hsu MSH, Rouf A, Allman-Farinelli M. Effectiveness and Behavioral Mechanisms of Social Media Interventions for Positive Nutrition Behaviors in Adolescents: A Systematic Review. *J Adolesc Heal*. 2018;63(5):531-545. doi:10.1016/j.jadohealth.2018.06.009

33. Olumakaiye MF, Atinmo T, Olubayo-Fatiregun MA. Food Consumption Patterns of Nigerian Adolescents and Effect on Body Weight. *J Nutr Educ Behav*. 2010;42(3):144-151. doi:10.1016/j.jneb.2008.12.004

34. Diethelm K, Jankovic N, Moreno LA, et al. Food intake of European adolescents in the light of different food-based dietary guidelines: Results of the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public Health Nutr*. 2012;15(3):386-398. doi:10.1017/S1368980011001935

35. Alderman H, Headey DD. How Important is Parental Education for Child Nutrition? *World Dev*. 2017;94:448-464. doi:10.1016/j.worlddev.2017.02.007

36. Akdeniz E, Kocoglu-Tanyer D. Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Öz Bildirime Dayalı Sağlık Düzeyleri İçin Bir Belirleyici: Aile Sağlık Özellikleri. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Derg*. 2020;7(1):31-40. doi:10.31125/hunhemsire.715054.